



【鶏肉と大豆のごま絡め】 子ども 4 人分

材料

油	3.6g
鶏モモ肉	160g
大豆水煮缶	40g
片栗粉	8g
おろし生姜	0.8g
砂糖	5.6g
しょうゆ	8g
みりん	2.4g
ごま	4g

作り方

1. 鶏肉は一口大に切る。
2. 1、大豆は、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
3. 鍋におろししょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、ごまを入れよく混ぜ合わせ煮立てる。
4. 3に2を加えてよく絡める。

※大豆は、子どもの咀嚼状況に合わせ潰す等す



【きなこボールクッキー】 子ども 4 人分

材料

小麦粉	52g
砂糖	16g
きな粉	7.2g
無塩バター	10g
砂糖	2g
きな粉	2g

作り方

1. ボウルに小麦粉、砂糖、きな粉、溶かしバターを入れよく混ぜる。
2. 1をボール状に丸める。
3. 2をオーブンで焼く。

【参考：170℃で15分程度】

※焼き上がりは崩れやすいのでそのまま冷ます。

4. 3が冷めたら粉砂糖(表記は砂糖)ときな粉をまぶす。

